



子供の不安をやわらげるためにできること

【休み明けに不安にならないように…】

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ…

新学期が始まって一ヶ月が経ち、いよいよゴールデンウィークです。今年も、外出はあまりできず、スティホームとなりますが、「読書をする」「一緒に食事を作る」など、今できることを楽しんでください。

しかし、長い休みの後には「学校に行きたくない」という子供の声を聞きます。大人も同じように仕事に行くのが億劫になることもあると思います。そこで、今回は「休み明けに子供が不安にならないようにするには、どのようなことができるか」を考えてみます。

① 生活リズムが乱れてしまった…

朝、決まった時間に起きることが生活にリズムを生み出します。学校が始まる数日前から生活リズムを直すようにしましょう。

朝、カーテンを開け、日光をあびる。朝ご飯をしっかり食べる。散歩をする…できれば家族で取り組んでみては、いかがでしょうか。

② 宿題が終わっていない…

休み前に宿題の全体量を把握しましょう。

一番は休みの最初の方に取り組むのがよいですが、事情によっては直前になってしまうこともあると思います。計画的に取り組めるように声をかけましょう。

↓

それでも直前になってしまったら、できるところまで取り組み、できてないところはいつまでにやるかを学校に伝えられるようにしましょう。「終わらないと不安で学校に行けない」という子には、親と一緒に取り組むという選択肢もあります。

③ 「学校より、家がいい!」と言っていたら…

<学校への期待>

「今度、学校で〇〇があるんだね。楽しそうだね」

学校で取り組むことへの期待感をもたせてあげましょう。

<未来への期待>

「次のお休みは～したい?～ができたなら(終わったら)～しようね」

自分で目標を立てさせ、励ましていきましょう。



お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)